Sari Schoko
GLUTENFREIER
GENUSS

To Do List
Glutenfreier Haushalt

ERSTE SCHRITTE

- [ ] Organisiere deinen Haushalt um und entferne alle glutenhaltigen Produkte.

- [ ] Bei jeder Zutatenliste auf die 15 verbotenen Zutaten achten.

GLUTENHALTIG

Bulgur
Couscous
Dinkel
Ebly
Einkorn
Emmer
Gerste
Gerstenmalzextrakt
Gluten
HartweizengrieB
Karmut
nicht glutenfrei dekl. Hafer
Roggen
Weizen
Weizeneiweiss
Weizenstärke

GLUTENFREI

Amaranth
Bohnen
Braunhirse
Buchweizen
Erbsen
glutenfrei dekl. Hafer
glutenfrei dekl. Linsen oder verlesene Linsen
glutenfreie Weizenstärke
Hirse
Kartoffeln
Kastanie
Kichererbsen
Mais
Maniokmehl
Quinoa
Reis
Stärke
Taipiokastärke
Teff

MEINE NOTIZEN

- [ ] .....

- [ ] .....

Sari Schoko
GLUTENFREIER
GENUSS

To Do List
Glutenfreier Haushalt

ERSTE SCHRITTE

- [ ] Tausche alle Küchengeräte und Utensilien aus,, die du nicht gründlich reinigen kannst und von denen eine Kontaminationsgefahr ausgehen könnte.

  Es gibt bereits Produkte mit austauschbaren Platten, welche im Geschirrspüler gereinigt werden können.

KÜCHENGERÄTE

Toaster
Handmixer
Küchenmaschine
Brot: Messer, Körbchen,
Brotschneidemaschine
Griller
Kontaktgriller
Backformen
Geschirr aus Holz
Holzkochlöffel
Holzschneidebretter
Nudelholz
Waffeleisen
Silikonmatte
Zerkratzte Pfannen und Töpfe
Zerkratzte Plastikdosen

MISCHHAUSHALT

Toastie Bags verwenden
Gemeinsame/r Handmixer/Küchenmaschine darf
Niemals für glutenhaltige Produkte verwenden
Niemals für glutenhaltige Produkte verwenden
Niemals für glutenhaltige Produkte verwenden
Alufolie und Aluschalen verwenden
Backpapier als Unterlage verwenden
Backpapier als Auslage verwenden
Niemals für glutenhaltige Produkte verwenden
Niemals für glutenhaltige Produkte verwenden
Niemals für glutenhaltige Produkte verwenden
Niemals für glutenhaltige Produkte verwenden
Niemals für glutenhaltige Produkte verwenden
Sollte nicht gemeinsam verwendet werden
Austausch wird empfohlen
Austausch wird empfohlen

MEINE NOTIZEN

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....